Las plantas y sus efectos curativos La florista………

3- **La ortiga:** esta denominación incluye plantas de todos conocidas que presentan pelos urticantes que al rozarlos producen irritación en la piel y dos de ellas, la *ortiga mayor ( Urtica dioica)* que puede llegar a más de un metro de altura y con hojas de mayor tamaño y la *ortiga menor (***U. urens***),* que como indica su nombre es de menor altura y no suele sobrepasar los 60 cm y también hojas de menor tamaño. Crecen cerca zonas habitadas, bordes de caminos, sobre suelos ricos en nitrógeno.

Se recolecta desde principios de primavera hasta finales de verano; se utilizan la raíz, el tallo y las hojas y se aconseja no consumir las semillas por ser altamente alergizantes.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Usos: la ortiga menor es una mala hierba que ha tenido múltiples aplicaciones desde muy antiguo (afrodisíaco, textil, materia prima para elaborar pasta de papel, tintes, etc.); si la humanidad supiera de las virtudes curativas de esta planta no cultivaría otra cosa, pero muy pocos lo saben.

Comestible: los brotes tiernos y las hojas dejan de ser urticantes después de cocerlas o pasadas 12 horas de su recolección. Tras lavarlas con guantes y hervirlas 10-15 minutos se aliñan con aceite y sal y se eusan en la preparación de tortillas, sopas, purés, etc.

Usos medicinales: Son muy numerosos y citaré algunos de los más conocidos. Es la mejor planta para purificar la sangre (**depurativa**) y ayuda a eliminar desechos y a la vez ayuda a la **formación de la sangre** en caso de anemias por falta de hierro. Cuando hay **agotamiento y cansancio** al faltar hierro la ortiga fresca da buenos resultados y tras una cura de tisana vuelven la energía y la voluntad de trabajar.

**Estimula el páncreas** y su infusión rebaja el azúcar en la sangre; cura enfermedades e inflamación de las **vías urinarias** y la retención de orina (**diurética**) y también estimula la **evacuación del vientre** y por eso es muy aconsejable en las curas de purificación del organismo que se hacen en primavera.

Se emplea junto con otras hierbas para **combatir la leucemia** y **alergias** de cualquier clase, ayuda en la **terapia anticancerosa** , cura la gota y las **enfermedades reumáticas**; se aplica también en trastornos de circulación de la sangre y especialmente en la **vasoconstricción coronaria** y en uso externo su jugo ( prensada o licuada) empapado en gasa o algodón corta las **hemorragias nasales**. **Limpia la piel** en afecciones como acné, ezcemas y psoriasis (uso externo)

Contraindicaciones: Puede interferir con algunos medicamentos alterando el nivel de las enzimas del hígado que los procesan.